

image not found or type unknown



Soy yo o es que aquí hace mucho calor

Charo Izquierdo, Laura Ruiz de Galarreta

Fecha de publicación:

06/02/2018

Sello Editorial:

Editorial Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Isabel Santos

Teléfono: 91 423 03 33

Email: isantos@planeta.es

Nombre:

INTERNACIONAL: Patricia Jiménez

Teléfono: 93 492 82 76

Email:

pjimenezl@planeta.es

Nombre: Laura Franch

Teléfono: 91 423 03 03

Email: lfranch@planeta.es

Nombre:

INTERNACIONAL: Eduardo Martín

Teléfono: 93 492 89 06

Email:

emartines@planeta.es

Nombre: Laura Verdura

Teléfono: 91 423 03 03

Email: lverdura@planeta.es

Nombre: Fátima Santana

Teléfono: 91 423 03 03

Email: fsantana@planeta.es

El libro más completo y actualizado sobre la menopausia: síntomas, remedios y consejos para vivir con plenitud esta etapa de la vida.

Todas sabemos que llega, aunque no sabemos cuándo. Se prevé en silencio y se sufre en silencio la mayoría de las veces.

Para según qué cosas, nuestra ultramoderna época no lo es tanto, y la menopausia sigue siendo uno de los grandes tabúes que, aún en pleno siglo xxi, siguen instalados en nuestra sociedad.

Este libro explica de forma rigurosa y accesible todo lo que tienes que saber acerca de la menopausia: desde la revolución hormonal y los tratamientos médicos recomendados, pasando por la alimentación y el ejercicio físico más adecuados, hasta todo lo relacionado con rituales de belleza específicos, tu estado anímico o la actividad sexual.

Charo Izquierdo

Laura Ruiz de Galarreta